



漫话心理减压

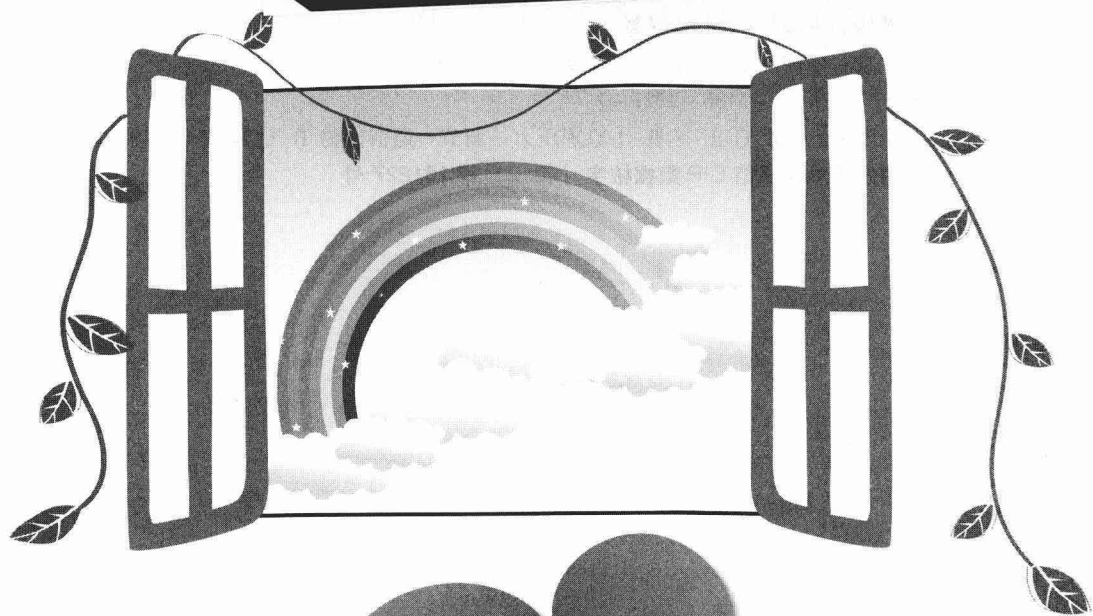
----- 王玉铤◎编著 -----

漫画很开心，减压很简单。

- ♥ 在开心中缓解压力，在漫画中寻找快乐，在故事中走向成功
- ♥ 生活在充满压力的时代，过完全没有压力的生活
- ♥ 不是压力毁了你的生活，而是你无法掌控压力



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



漫话心理减压

----- 王玉铤◎编著 -----



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

漫话心理减压/王玉铤编著.

北京: 中国经济出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5136 - 1727 - 7

I. ①漫… II. ①王… III. ①心理压力—调节—通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 161227 号

责任编辑 陈 骝

责任审读 霍宏涛

责任印制 张江虹

封面设计 华子设计

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京金华印刷有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 12. 25

字 数 177 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 1727 - 7/C · 279

定 价 35. 00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

你有压力吗？

我们这个时代无疑是躁动不安的时代，也是一个压力重重的时代。很多的时候并不是我们自己要制造压力，而是我们处于“被压力”的状态。

如今的社会压力与经济压力已经发展到了异常严重的程度，我们虽然期望以高水平的方式来适应现状，但却越来越难以做到。尽管我们仍然希望相信自己善于学习、改变、驾驭高压情境，但如果缺少与环境相适应的潜在心理素质，当代社会中种种动荡不安的变化就很可能为我们带来破坏性的后果。因此，学会给自己减压比以往任何时候都更加重要。

多数成功的人在发迹之前，无一不受到诸如身体是否健康、经济收入是否稳定等多方面压力的困扰。如拿破仑·希尔少年时代，就是靠当记者的收入去完成自己的学位的；各种生活压力，无不为他的奋斗生涯增添了光彩。既然一个人在生活中不可避免地会遭受各种各样的压力乃至打击等，那么评价压力、了解压力，就是要分析它们可能对自我身心健康方面造成的危害，从而尽量避免接踵而来的可能对自己造成不利的后果。比如，一个下属在和老板吵架时可以想一想，如果继续吵下去的结局是被“炒鱿鱼”，那么究竟是被炒鱿鱼后自己的生活和心灵上的压力大，还是现在隐忍不满所感受到的心理压力大呢？两害权衡取其轻，就能得出理智、有利的解决方法。

这本书将向你提供必备的职场减压的策略和方法，帮助你了解压力、提高自身的坚韧性，培养你在高压环境中获得成功的潜在能力。书

中包含了不计其数的实例证明与案例的分析，他们都是我们从咨询工作中总结得出的宝贵经验。

首先，本书从关于压力的一系列知识的介绍开始讲解，让读者对压力的来源、种类、对人的影响等方面有一个全面的认识。其次，从工作和职场的角度解读人的压力，我们将向你介绍作为职场人可能遇到的种种麻烦以及解决的办法和建议。接着从日常生活的多个角度入手，旨在帮助读者学会解决多方面的减压之策。第三，介绍了情绪与压力的关系，这是压力管理中的一个重要课题。接下来介绍了多种实用的减压手段的原理和实施办法，读者可以根据自己的情况选择合适的策略，如果在此基础上可以触类旁通，那么本书的实用价值会更为理想。最后本书从专业的心理咨询的角度介绍了一些减压方法，为读者必要的时候求助心理医生提供了一定的参考。而阅读本书每个小节后面的幽默小漫画，或许本身就是读者的一种减压途径。

最后，笔者衷心地希望本书能够为广大现代职场人的心灵减压起到一些积极的作用，希望所有读过此书的朋友能够在本书的帮助下找回一些失去的快乐。也希望读者能够在这个“被压力”的时代能够冲出重重的束缚，最终得到心灵的解放。

编者

2012年7月



目 录

1 人生不如意事常八九——为什么有压力

生活充满了冲突——压力的心理学本质 /002

金融危机你怕吗——压力的来源 /004

期待公平——人际关系让压力升级 /006

专治抓狂——抑制压力的爆发 /008

鱼的烦恼——压力无处不在 /010

可以援助我吗——压力与心理健康 /012

再打扫一遍——压力与身体健康 /014

谁更难——压力的性别 /016

谁拥有的多——压力与年龄 /018

老板的好办法——应对压力 /020

品味生活——减压的关键 /022

2 办公室是一个压力仓库——上班综合症

危机四伏——职业危机的压力 /026

最远的和最近的——周一综合症 /028

周末，比上班还累——谨防周末综合症 /030

碌碌无为的羞耻——年末综合症 /032

我对工作很满意——职业倦怠症 /034

谁会失业——失业压力 /036

老板与老婆的区别——领导恐惧症 /038

伤不起的李经理——工作狂的危机 /040

老板的权威——工作中的价值观冲突 /042

清除池塘的淤泥——工作带来的问题

压力守恒定律——工作不再是巨大的压力源 /046

无辜的空调——消除工作中的环境压力 /048

殊途同归——办不到的事就果断说不 /050

美女的博弈——不把工作带回家 /052

三两天和两三千——保留实力让自己更从容 /054

看似努力的结果——分清工作的轻重缓急 /056

挖井的启示——工作时断时续祸害不轻 /058

小谨的烦恼——打败拖延症 /060

“逢考必过”牌位——考试焦虑与调适 /062

要周末还是要小长假——避免在周一和周五休假 /064

必须做的和喜欢做的——为工作插上理想的翅膀 /066

慢不下来的生活——大忙人的生活压力

一起来吧——压力上瘾症 /070

李经理的病——抱怨的家人 /072

全面爆发——春节综合症 /074

我快要死了——焦虑症的征兆 /076

偷来的 BMW?——剩男剩女的压力 /078

多重压力下的男人们——夹缝求生 /080

“负翁”状态——超前消费带来的压力 /082

个性车贴——交通压力下的“路怒一族” /084

随身携带的物品——婚姻安全感的危机 /086

牢骚是快乐的天敌——抱怨的压力 /088

朋友是压力的天敌——沟通减压法 /090

按我的意思办——偏执型压力 /092

表与里的矛盾与统一——情绪与压力

丢钱的幸运——情绪 ABC 理论 /096

为“指桑骂槐”平反——给坏情绪找个释放的缺口 /098

谁制造了绝望——塞利格曼效应 /100

石子与金子——不要总觉得自己是个重要人物 /102

老板的篮球赛——己之所欲也不能强施于人 /104

小意的纠结——认识压力的不同面 /106

站在高岗向下望——压力曲线与压力管理 /108

老板的财富——压力也是一位良师 /110

生于忧患死于安乐——鲑鱼效应 /112

情商的作用——用情商打败压力 /114

身体是革命的本钱——提高身体的抗压力

你感觉很累吗？——提高身体的抗压力 /118

“世界杯综合症”——别打乱自己的生物钟 /120

“晚九朝五”还是“晚九朝八”——睡得好，活得好 /122

小辛的动力——生命在于运动 /124

谁的压力大——你有压力脂肪吗？ /126

李经理减压记——别跟饮食过不去 /128

工作的“小青蛙”——腹式呼吸减压法 /130

热水还是凉水？——泡脚舒压法 /132

● 磨刀不误砍柴工——忙中偷闲减压术

凹的不是发型是心情——换个发型变个心情 /136

工作还是出游——亲近自然快乐随至 /138

春天不远——防治季节性心理失调 /140

酒逢知己千杯少——聚会减压 /142

都市号哭族——大哭减压 /144

理想的相亲对象——游戏减压 /146

最省心的宠物——宠物减压 /148

加菲猫的哲学——吃好喝好快乐多 /150

大树洞——找个倾诉的地方 /152

快乐花中来——花花草草暖人心 /154

真笑和假笑——大笑姑婆不愁压 /156

砸“电脑”——暴力减压法 /158

最有益的爱好的——琴棋书画快快乐乐 /160

来自古印度的心灵秘籍——瑜伽减压 /162

悲剧、惨剧和喜剧——幽默减压法 /164

因为专业所以出色——心理医生的减压秘籍

我想睡到自然醒——放松疗法 /168

吃与不吃——系统脱敏法 /170

我要戒烟——厌恶疗法 /172

模仿老板的下场——模仿疗法 /174

办公室里的音乐计划——音乐疗法 /176

不试不知道思想的力量有多大——冥想法 /178

小意的建议——自我催眠减压法 /180

五颜六色的“混搭风”——色彩疗法 /182

鼻子出错了——芳香疗法 /184



1 人生不如意事常八九

——为什么有压力

本 章 内 容

生活充满了冲突——压力的心理学本质

金融危机你怕吗——压力的来源

期待公平——人际关系让压力升级

专治抓狂——抑制压力的爆发

鱼的烦恼——压力无处不在

可以援助我吗——压力与心理健康

再打扫一遍——压力与身体健康

谁更难——压力的性别

谁拥有的多——压力与年龄

老板的好办法——应对压力

品味生活——减压的关键



生活充满了冲突——压力的心理学本质

心理学中的压力，是指人的内心冲突和与其相伴随的强烈情绪体验。压力不是一种想象出来的疾病，而是个体在生活适应过程中的一种身心紧张状态，源于环境要求和自身应对能力不平衡而来；这种紧张状态倾向于通过非特异的心理和生理反应表现出来。压力也可以视为一种由挫折、失败所造成的反映，这种反应需要一定的时间去缓解，需要他人抚慰与适当休息。

我们生活在充满矛盾的世界里。为此，我们随时都会面对各种各样的、互不相容的、互相排斥甚至针锋相对的事物。我们的心理作为现实的反映，便把它们引入脑海，在我们内部世界形成动机的冲突、目的的冲突，以致我们形成左右为难、无所适从、无法选择的心态，从而体验到苦恼和焦虑不安。

内心冲突通常有以下四类：（1）双趋冲突，指两件具有强烈吸引力但互不相容的事物同时出现，需要个体做出选择。例如小P同时被两位条件都不错的女孩看中，而现行道德只允许他选择其中的一位，小P便体会到了苦恼。（2）趋避冲突，当人们期望达到一个具有吸引力的目标，但是该目标却具有极大的危险或者困难。小M看见周围许多人都炒股赚钱，也想进股市炒股，却又要冒很大的风险，此时他就体验到趋避冲突的压力。（3）双避冲突，指当一个人面临两种不利的情景时的体验。小A既不想挨饿节食，却又担心自己的体重增加影响身材，因此每当面对美食和镜子时都感到焦虑不安。（4）双重趋避冲突，指两种选择都是既有利又有弊时。小C在毕业时面临两个工作机会。一个工资较高而没有发展前途，另一个工资不太高但是有一定的发展前途，小C无论选择哪个工作都有利有弊。



专家指导

不同的心理冲突类型有不同的解决方法：第一，面对双趋冲突，必须理智地分析目标吸引力的大小，进而选择吸引力较大的那个。第二，面对趋避冲突，正确评估两种目标的好坏，理性原则与感性原则折中并互相让步。第三，面对双避冲突，明确行动目的，评估威胁对象，选择不利后果较小的那个。第四，面对双重趋避冲突，认真分析各目标的利弊及风险指数、趋利避害、在抉择中趋向利益最大化。

下班后几个哥们想去喝酒，可是回家老婆又要河东狮吼……



这个工作累死累活每月还所剩无几，辞职下海还是继续坚守呢？



要保持身材怎么就这么难？要么要去健身房流汗，要么就要饿肚子，我一个都不想！



你们这帮人！整天做白日梦，我决定，每人扣二十块钱！



金融危机你怕吗——压力的来源

在现实生活中，压力的来源是多方面的，我们可以将其分为躯体性压力源、心理性压力源和社会性压力源。而社会性压力源在我们日常所面对的压力中又占有巨大的比重，比如，有些压力来源于工作，有些压力来源于人际交往，有些压力又来源于生活，等等。对不同来源的压力有不同的解决方法，所以我们应该正确分析自己的压力来源。

躯体性压力源是指来自人的躯体直接发生刺激作用而造成的身心紧张状态的刺激物，这类刺激是引起生理压力以及压力的生理反应的主要原因，例如过高或过低的温度、微生物、变质食物、酸碱刺激等。

心理性压力源是指来自人们头脑中的紧张性信息，例如不切实际的期望、不祥预感、心理冲突与挫折等，它们直接来自人们的头脑中，反映了心理方面的困难。社会性压力源是指造成个人生活方式上的变化并需要人们对其做出调整和适应的情景与事件；小到个人生活中的变化，大到社会生活中的重要事件，例如配偶亡故、离婚、失业、灾害、环境污染、政治动荡、经济衰退、战争创伤等。而在社会性的压力源中，来自工作方面的各种压力在现代人的生活中占了很大一部分，例如更换岗位、个人能力不适应工作、上下级关系紧张、不满意报酬等。

四十多岁的T女士最近自我感觉压力颇大，家庭中有父母和孩子需要自己照顾；工作上随着自己的年龄增大以及年轻同事的加入，身体和精力慢慢感觉力不从心；与丈夫之间的感情也慢慢变得平淡如水；物价的持续上涨使得各种花费日益增长……总之，T女士觉得生活中的乐趣越来越少，取而代之的是各种负担。由此可见，人的压力是来源于多方面的。



专家指导

我们应该如何看待不同的压力源呢？第一，在感觉自己面对压力的时候，应该认真分析不同压力的来源，这样才可以有针对性地选择合适的减压方法。第二，压力源是多方面的，但是只要是压力就有来源，在减压的过程中应该努力回避或远离压力来源。



期待公平——人际关系让压力升级

人际关系是造成现代人众多压力最为常见的压力之一，人际关系带来的压力或许是最明显并且循环效应最强的一种。当代社会在许多人的工作环境中，人与人之间的关系都有越来越冷漠的趋势，在这样的状态下，如何调整我们的人际关系，减少各种人际关系导致的心理压力，对各行业的从业者来说都是至关重要的一件事。

人际冲突是一个普遍存在的社会现象，当人们开始交往，建立关系之后，分歧和冲突就难以避免。人际冲突是一种对立的状态，表现为两个或者两个以上的个体之间的紧张、不和谐、敌视和争斗关系。冲突发生的原因多种多样，包括双方的需求、动机、利益、态度、价值观、宗教信仰、行为方式、处事风格的不同等等。人际冲突的效果多数是负面消极的，是产生人际压力的主要来源。而人际关系越弱，压力越大，压力越大又造成人际关系越弱，人际关系压力这种强循环效应，使许多上班族在不经意间给自己造成了很大压力。

小丽是一名30岁的职业女性，在机关从事文秘工作。平时工作任务重，感觉心理压力大。经常情绪不稳定，心烦、紧张、担心、害怕，有时感到烦躁不安，容易生气，工作也提不起劲。特别令她苦恼的是，老是与同事相处不好，感觉别人不理解她，有时候没什么事情也会与同事发生矛盾，甚至争执。由此恶性循环，情绪就更加不好，工作效率下降，晚上失眠，时常感觉乏力、头痛、胸闷等。曾去医院做过检查，没有发现什么身体的异常。

其实，小丽就是非常典型的由人际关系压力引起的心理问题，她应该学习一些相应的减压方法了。



专家指导

如何将人际关系带来的压力调整到最小呢？第一，保持积极的态度，人们都喜欢与乐天派在一起工作。第二，展现自己最好的一面，摆出一个自信开放的姿势，穿整洁而有质感的衣服。第三，信任他人，多体谅他人，以免弄僵与别人之间的关系。第四，坚持自己的立场，学会说不。

